

Spannungskopfschmerzen, oberes HWS-Syndrom

Spannungskopfschmerzen und oberes Halswirbelsyndrom (HWS-Syndrom) äußern sich durch dumpfe, allmählich auftretende und über Stunden anhaltende Kopfschmerzen, die typischerweise vom Nacken ausgehend bis in die Stirn ausstrahlen. Der Schmerz wird als quälender Druck empfunden, ähnlich einem um den Kopf gespannten Stahlband. Anhaltende Schreibtischarbeit, Lesen mit nach vorn gebeugtem Kopf, Schreiben am PC, aber auch emotionale psychische Anspannung fördern seine Entstehung.

Spannungskopfschmerzen steigern sich nach Häufigkeit und Schmerzintensität meist im Laufe von Monaten und Jahren: Anfangs selten, kann der Patient später täglich daran leiden. Oft entsteht daraus auch ein migräneartiger Kopfschmerz: halbseitiger Kopfschmerz mit Übelkeit bis zum Erbrechen und der Unfähigkeit zu arbeiten.

Die konventionelle Therapie besteht in Schmerzmittelgabe, Antidepressiva, auch Krankengymnastik, Massage und muskelentspannenden Techniken. Doch

Tipp

Ah-Shi-Punkte abtasten

Sie können als Patient zum Behandlungserfolg wesentlich beitragen, wenn Sie während der Kopfschmerzphasen Ihren Nacken genau abtasten und sich die schmerzhaften Stellen merken oder markieren. Häufig sitzen die Areale größter Schmerzhaftigkeit in einer knöchernen Vertiefung hinter dem Ohr und am Unterrand der Hinterhauptschuppe, wo die Nackenmuskulatur ansetzt. Diese Punkte werden als so genannte Ah-Shi-Punkte genannt, auch wenn sie nicht auf einem Meridian liegen. Die Ah-Shi-Punkte genau zu treffen ist wesentlich für den Therapieerfolg.

Info

Kopfschmerztage drastisch reduzieren

Die GERAC-Studien zeigen, dass sich mit nur 10 Akupunkturbehandlungen die Kopfschmerztage pro Monat von 16 auf 6 senken lassen. Mit der herkömmlichen medikamentösen Therapie erreicht man nur eine Minderung der Kopfschmerztage von 16 auf 11–15. Wie die medikamentöse Therapie senkt auch die Akupunktur die Schmerzintensität, allerdings ohne Nebenwirkungen und mit der großen Chance auf dauerhafte Ausheilung.



der Spannungskopfschmerz ist eine Erkrankung, die sich auch hervorragend zur Akupunkturtherapie eignet. Entscheidend ist, die schmerzhaften Areale im Nacken exakt zu lokalisieren. Diese Punkte werden als so genannte Ah-Shi-Punkte genadelt, auch wenn sie nicht auf einem Meridian liegen. Zusätzlich sticht der Arzt mehrere Akupunkturpunkte in der näheren Umgebung der

◀ Mit Nadeln gegen Schmerzen, bevor sie chronisch werden.

Spannungskopfschmerz

Anamnese: Seit Herr D., 42 Jahre, vor 1½ Jahren wegen einer akuten Blinddarmentzündung operiert wird, hat er täglich Kopfschmerzen. Täglich nimmt er 3–8 Aspirin-Tabletten. Nur selten bringen sie Linderung. Ein Internist, ein Orthopäde und auch ein Neurologe behandeln ihn – jedoch erfolglos.

Diagnose: Bei der Untersuchung des Nackens findet sich ein Druckschmerz an beiden Seiten des Hinterkopfs, wo die Nackenmuskulatur an der Hinterhauptsschuppe ansetzt. Durch Reizung dieser Punkte lässt sich der typische Kopfschmerz, ein ausstrahlender Schmerz über die Schläfe in die Stirn, provozieren.

Therapie: Die Behandlung besteht in der Nadelung der druckschmerzhaften Ah-Shi-Punkte. 3 Nadeln werden hier

eingesetzt. Zusätzlich erhält Herr D. Nadeln im Nacken. Während wir die Nadeln an den Ah-Shi-Punkten nach stärkerer Stimulation nach 5 Minuten entfernen, bleiben die anderen 20 Minuten liegen. Anschließend werden 2 Punkte am Unterarm gestochen und kräftig stimuliert. Dabei bewegt Herr D. den Nacken so, wie es normalerweise schmerzhaft für ihn ist.

Verlauf: Von Sitzung zu Sitzung nehmen die Beschwerden ab. Nach der 10. Behandlung ist Herr D. schmerzfrei. Vermutlich kam es bei der Operation zu einer chronischen Verspannung der Nackenmuskulatur – wie dies nach manchen Narkosen, bedingt durch die lange Operationsdauer oder bestimmte Lagerung des Kopfs, zu beobachten ist. Die Beschwerdefreiheit hält nunmehr seit über 10 Jahren an.